SAHAJA YOGA

Discover the Peace Within...

ಸಹಜಯೋಗದ ಪರಿಚಯ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಸಹಜಯೋಗ ಎಂದರೇನು?

“**ಸಹ**” ಎಂದರೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ “**ಜ**” ಎಂದರೆ ಜನಿಸಿದ್ದು ಎಂದರ್ಥ

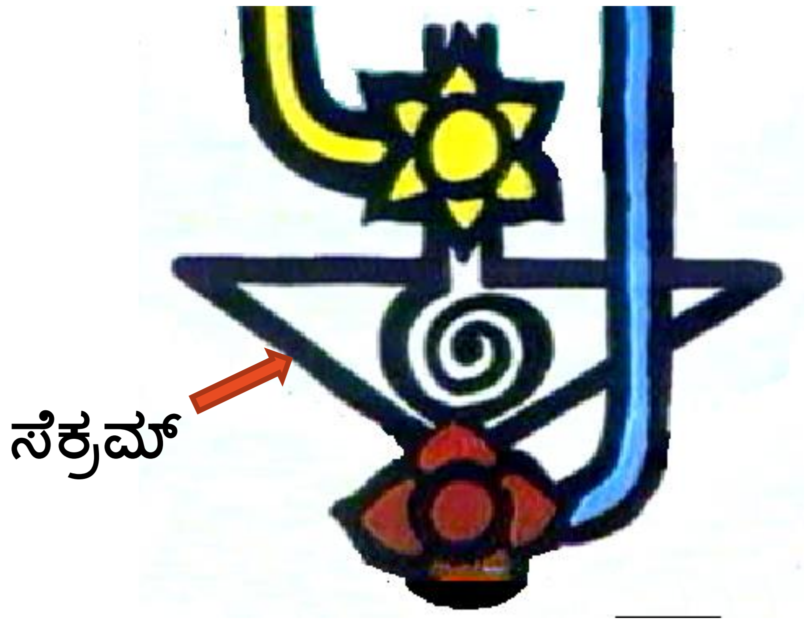
“**ಯೋಗ**” ಎಂದರೆ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿಲೀನವಾಗುವುದು

ನಮ್ಮೊಡನೆ ಜನಿಸಿರುವಂತ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ವಿಲೀನವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಜಯೋಗ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮ್ಮೊಡನೆ ಜನಿಸಿರುವಂತ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದು?

ಅದನ್ನ ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

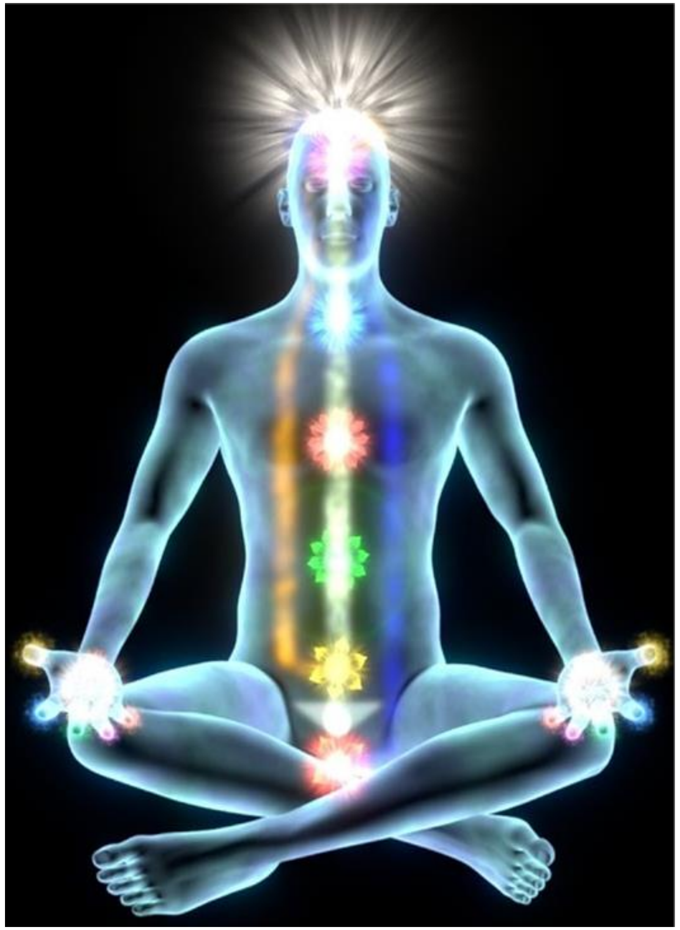
ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ತಾಯಿ. ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನೆಲುಬಿನ ಕೆಳಗಡೆ ಅಂದರೆ ಸೆಕ್ರಮ್ ಎನ್ನುವ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಇದೆ.



ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಿಗುವ ಮೊದಲು ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎಂದರೇನು?

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಿಯಾದಾಗ
ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಒಂದಿಷ್ಟು ಎಳೆಗಳು ನಮ್ಮ
ಎಲ್ಲಾ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ, ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ
ಶಕ್ತಿಯೊಡನೆ ಮಿಲನವಾಗುತ್ತದೆ,ಆಗ ನಮ್ಮ
ಎರಡು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ
ತಣ್ಣನೆಯ ಗಾಳಿಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ..
ಇದನ್ನೇ "ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಇದನ್ನು "**ಸಲೀಲಮ್ ಸಲೀಲಮ್**" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಖುರಾನ್ ನಲ್ಲಿ "**ರೂಹ**" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಬೈಬಲ್ ನಲ್ಲಿ "**ಕೂಲ್ ವಿಂಡ್ ಆಫ್ ಹೋಲಿ ಘೋಸ್ಟ್**" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು?

ಸಹಜಯೋಗ ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದದ್ದು. ಭೃಗು ಮುನಿಗಳು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಸಹಜಯೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇದು ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಲ್ಲದೆ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ದತಿಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ಉನ್ನತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಜಯೋಗ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು

- ನೀವು ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೌಹಾರ್ದ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ವೃತ್ತಿ/ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಣಕಾಸಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

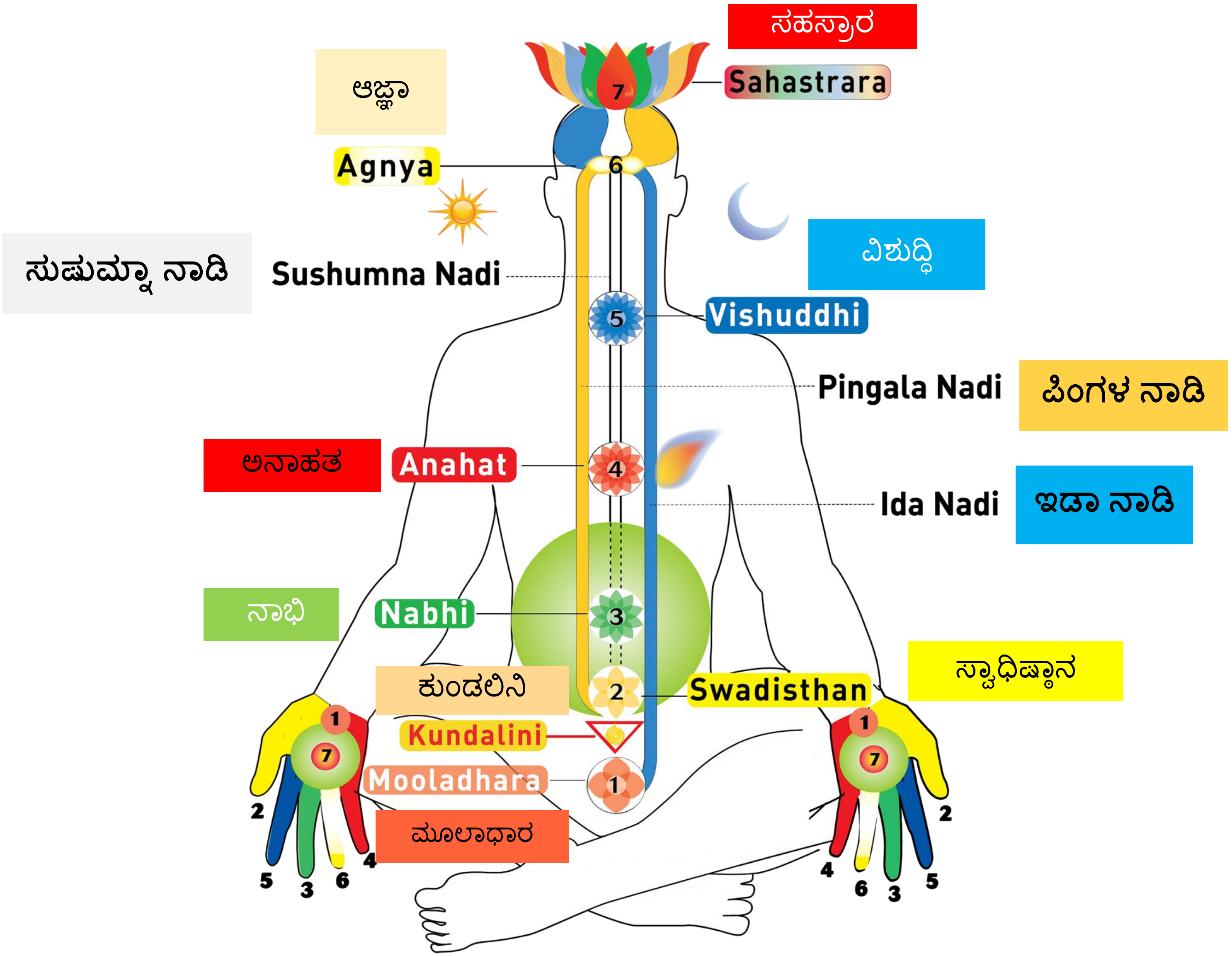
- ಮಾನಸಿಕ, ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮತೋಲನ
- ಪ್ರೀತಿಯುಳ್ಳ, ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳ, ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ, ಗೌರವಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ
- ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮನೋಭಾವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಸ್ವಾಭಿಮಾನ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು

- ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷ
- ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ
- ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ

- ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ.
- ದುಶ್ಚಟಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗುತ್ತೇವೆ.
- ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮದವರು ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಚಿತವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮೂಲಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಂತ್ರ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

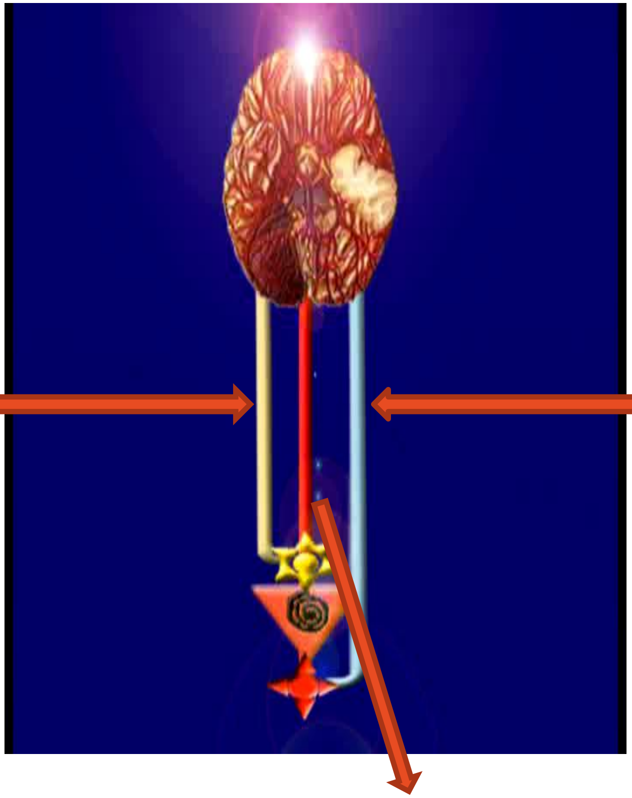
3 ನಾಡಿಗಳು , ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

7 ಚಕ್ರಗಳು, ಇದು ಮೂಲತಃ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ದೈಹಿಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ

ಒಬ್ಬರು ಸಹಜ ಯೋಗ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ

ನರಮಂಡಲ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...



ಭ್ರೂಣ, ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ದೈವಿ ಶಕ್ತಿಯು ಮೆದುಳಿನ ಮುಖಾಂತರ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಶಕ್ತಿ ಕಿರಣಗಳು ವಕ್ರೀಭವನಗೊಂಡು ನರಮಂಡಲದ ಮೂರು ಚಾನೆಲ್ ಗಳಾಗುತ್ತವೆ

ಉಳಿದ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸೆಕ್ರಮ್ ಎನ್ನುವ ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

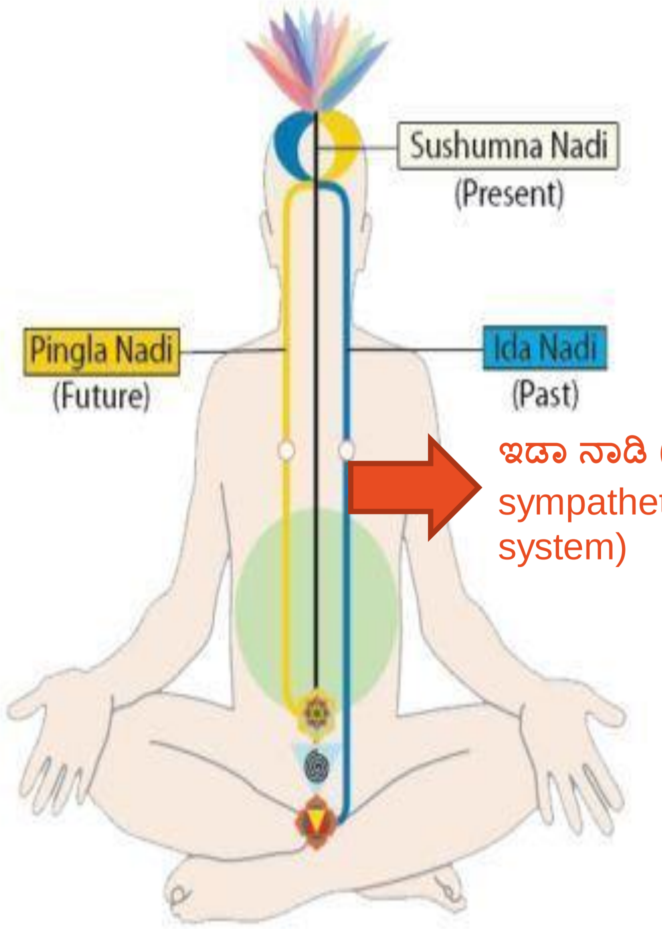
ನಾಡಿಗಳು

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ನಾಡಿಗಳಿವೆ

- ಇಡಾ ನಾಡಿ/ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ/Left sympathetic nervous system
- ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿ/ ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ/Right sympathetic nervous system
- ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ/Parasympathetic nervous system

ಇಡಾ ನಾಡಿ (left sympathetic nervous system)



ಇಡಾ ನಾಡಿ (left sympathetic nervous system)

ಚಂದ್ರ ನಾಡಿ ಅಥವಾ ಎಡ ಅನುಕಂಪಿ ನರ ಮಂಡಲ

ಸ್ಥಾನ: ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ

ಬಣ್ಣ: ನೀಲಿ

ಗುಣ: ತಮೋಗುಣ

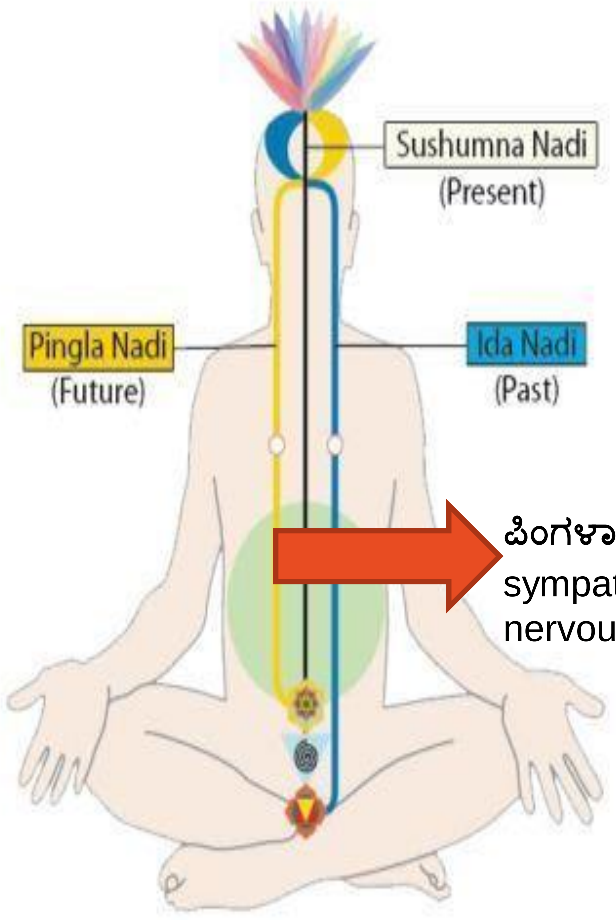
ಪ್ರತಿನಿಧಿಸು: ಭೂತಕಾಲ

ಕಾರ್ಯಗಳು:
ನಡೆದು ಹೋದ ಘಟನೆಗಳು
ಭಾವನೆಗಳು
ಆಸೆಗಳು
ನೆನಪುಗಳು

ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ:

- ಆಲಸ್ಯತನ
- ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ
- ಸೋಂಕುಗಳು
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿ (Right sympathetic nervous system)



ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿ (Right sympathetic nervous system)

ಸೂರ್ಯ ನಾಡಿ ಅಥವಾ ಬಲ ಅನುಕಂಪಿ ನರ ಮಂಡಲ

ಸ್ಥಾನ: ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ

ಬಣ್ಣ: ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ

ಗುಣ: ರಜೋಗುಣ

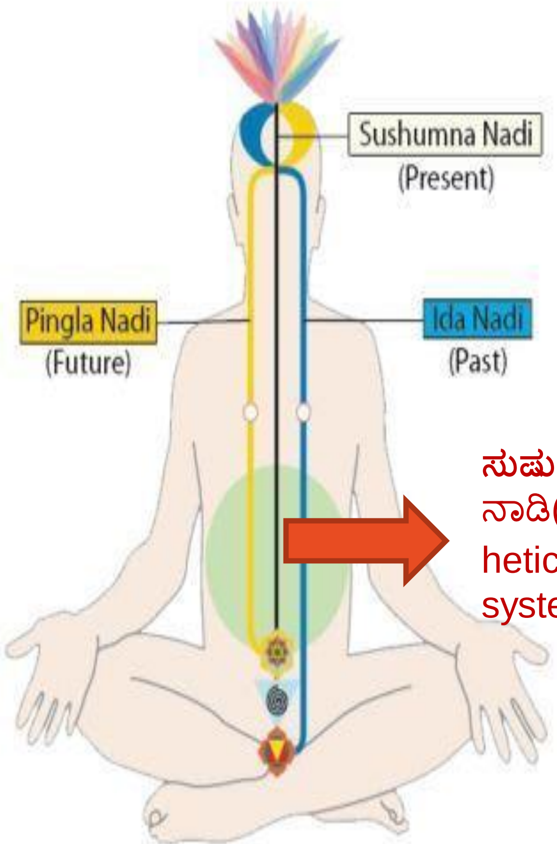
ಪ್ರತಿನಿಧಿಸು: ಭವಿಷ್ಯತಕಾಲ

ಕಾರ್ಯಗಳು:
ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚನೆಗಳು
ಯೋಜನೆಗಳು
ಮನೋದ್ಯೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
ಏಕಾಗ್ರತೆ

ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ

- ✓ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ✓ ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ
- ✓ ತಲೆನೋವು
- ✓ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ(Parasympathetic nervous system)



ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿ(Parasympathetic nervous system)

<u>ಪರಅನುಕಂಪಿ ನರ ಮಂಡಲ</u>

<u>ಸ್ಥಾನ:</u> ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ

<u>ಬಣ್ಣ:</u> ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣ

<u>ಗುಣ:</u> ಸತ್ವ ಗುಣ

<u>ಪ್ರತಿನಿಧಿಸು:</u> ವರ್ತಮಾನಕಾಲ

<u>ಕಾರ್ಯಗಳು:</u>
ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಈ ನಾಡಿಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲೇಳುತ್ತದೆ

ಈ ನಾಡಿಯು ಇಡಾ ಮತ್ತು ಪಿಂಗಳಾ ನಾಡಿಯನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ

ಇದು ನಮ್ಮ ವಿಕಾಸವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅರಿವಿನ ಕಡೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ

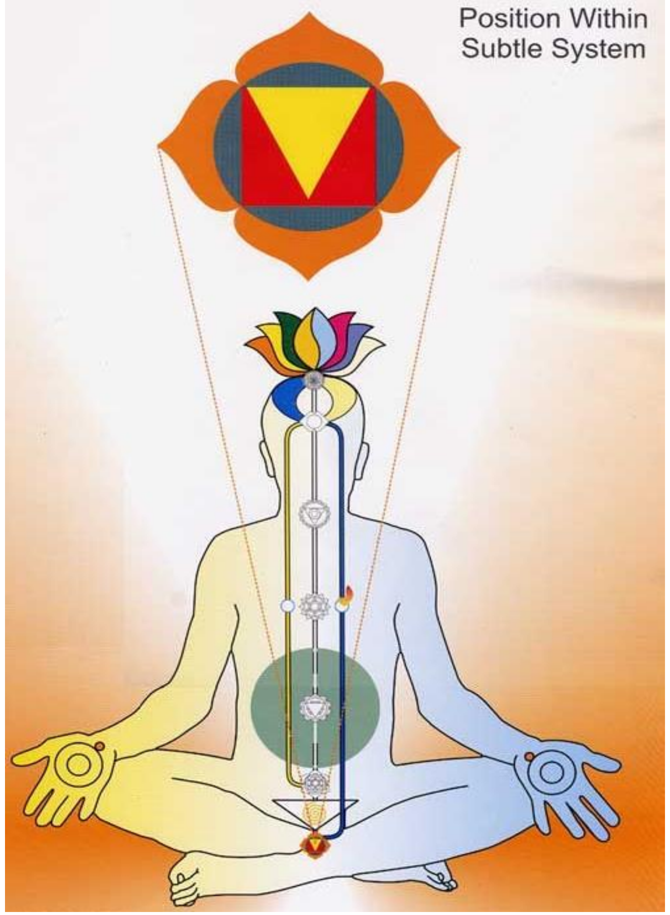
ಚಕ್ರಗಳು

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ

<u>ಸ್ಥಾನ</u> -ಪೆಲ್ವಿಕ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್, ಬೆನ್ನು ಹುರಿಯ ಕೆಳಗಡೆ, ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಪಾದ

4 petals

ತತ್ವ- ಭೂತತ್ವ



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಗುಣಗಳು

- ಮುಗ್ಧತೆ
- ಸರಳತೆ
- ಆನಂದ
- ಪಾವಿತ್ರತೆ
- ವಿವೇಕ, ಜಾಣ್ಮೆ
- ಸಮತೋಲನತೆ

ಮೂಲಾಧಾರ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

- ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ
- ಪ್ರಾಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ, ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ಗುಣಪಡಿಸಲಾರದಂತಹ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

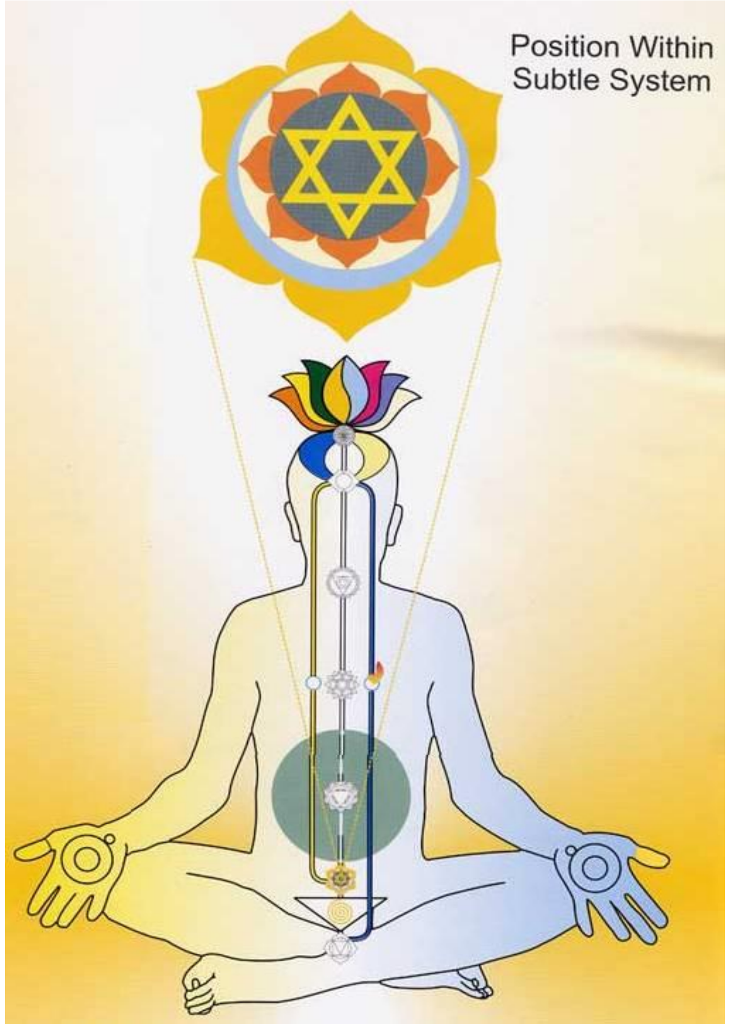
ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಸ್ಥಾನ – ಅಓರ್ಟಿಕ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್(Aortic plexus) ಸೆಕ್ರಮ್ ಮೂಳೆ ಮೇಲಗಡೆ

6 petals

ತತ್ವ- ಅಗ್ನಿತತ್ವ



ಗುಣಗಳು

- ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆ
- ಕಲಾತ್ಮಕತೆ
- ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತ ನಿರ್ಮಲ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾಗುತ್ತದೆ
- ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ
- ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಚಿಂತೆ, ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಅನುಮಾನಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ

ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

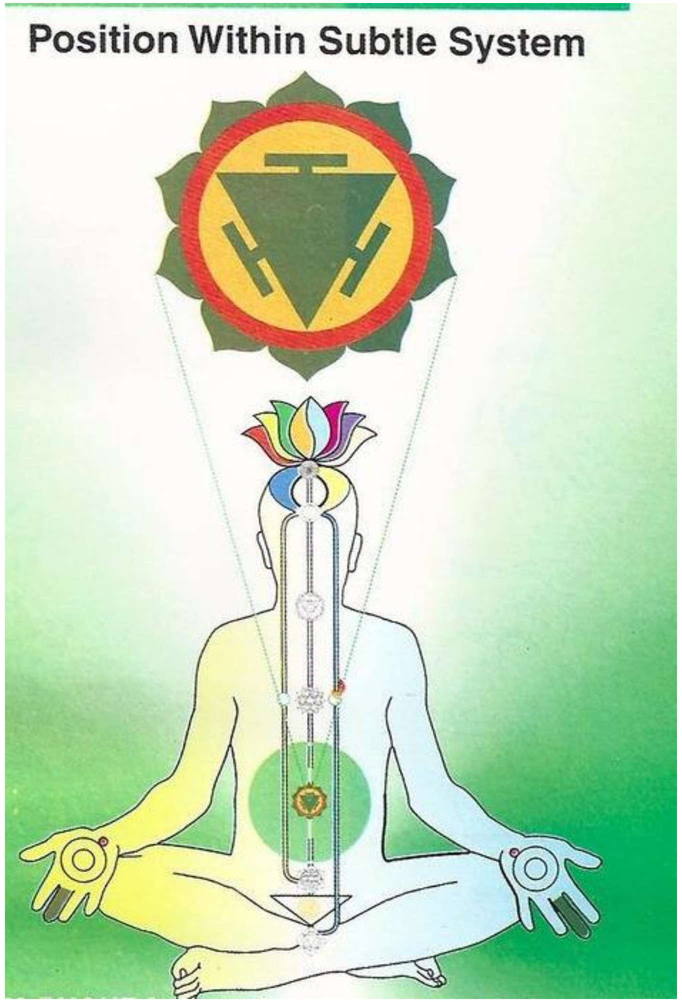
- ಮಧುಮೇಹ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
- ನಿದ್ದೆ ಬರದೇ ಇರುವುದು
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ನಾಭಿ ಚಕ್ರ

ಸ್ಥಾನ – ಸೋಲಾರ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್(Solar plexus) , ಹೊಕ್ಕುಳು ಭಾಗದಲ್ಲಿ

10 petals

ತತ್ವ- ಜಲತತ್ವ



ಗುಣಗಳು

- ಪರಿವಾರದಲ್ಲಿ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಚಿಂತೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು
- ಉದಾರತೆ
- ಸಂತೃಪ್ತಿ, ಸಮಾಧಾನ, ಶಾಂತಿ
- ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಧರ್ಮದಿಂದ ನಡೆಯುವುದು
- ನಮ್ಮ ವ್ಯಾಪಾರ ಉದ್ಯೋಗ ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

<u>ನಾಭಿ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು</u>

ಆಸಿಡಿಟಿ

ಅಜೀರ್ಣತೆ

ಕಾಲುನೋವು, ಮಂಡಿನೋವು

ಮೈಗ್ರೇನ್

ಅಲರ್ಜಿ

ಭವ ಸಾಗರ

<u>ಸ್ಥಾನ</u> – ನಾಭಿ ಚಕ್ರದ ಸುತ್ತಲೂ

ತತ್ವ- ಜಲತತ್ವ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಗುಣಗಳು

- ಸತ್ಯವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು
- ಸ್ವಯಂ ಶಿಸ್ತು
- ಸ್ವಯಂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ
- ಧರ್ಮದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು
- ನಮಗೆ ನಾವು ಗುರುವಾಗುವುದು

ಭವ ಸಾಗರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

- ಆಸಿಡಿಟಿ
- ಅಜೀರ್ಣತೆ
- ವಿಪರೀತವಾದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

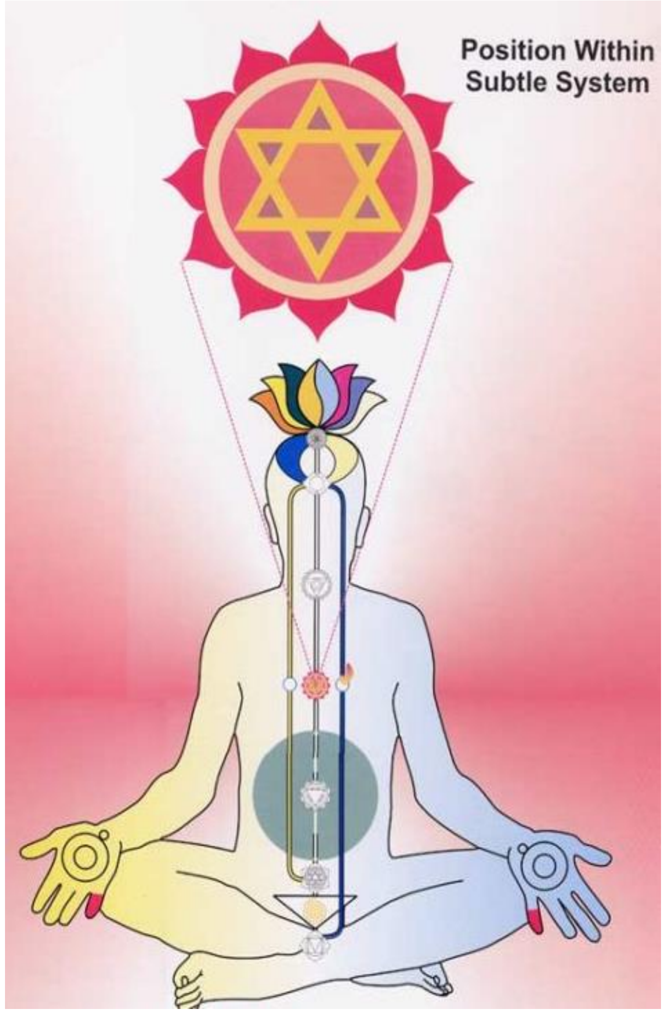
ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಸ್ಥಾನ – ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್(Cardiac plexus), ಸ್ಟರ್ನಮ ಮೂಳೆ ಹಿಂದಗಡೆ

12 petals

ತತ್ವ- ವಾಯುತತ್ವ



ಗುಣಗಳು

- ಪ್ರೀತಿ, ಕರುಣೆ, ದಯೆ
- ಧೈರ್ಯ
- ಭದ್ರತೆ
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ

ಅನಾಹತ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

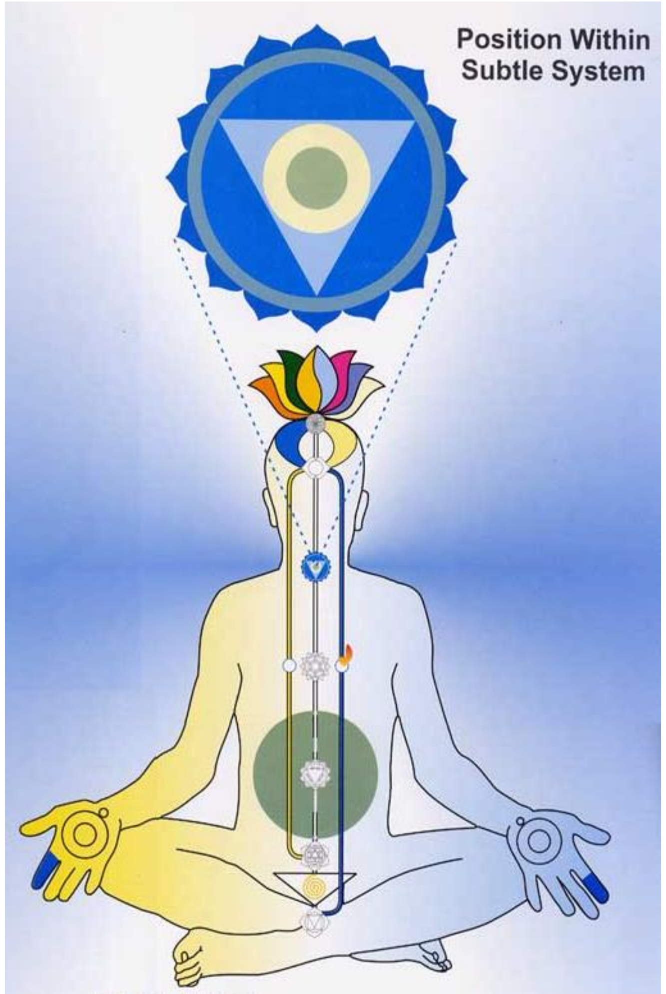
- ಅಸ್ತಮಾ
- ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಮಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು

ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ

ಸ್ಥಾನ – ಸರ್ವಿಕಲ್ ಪ್ಲೆಕ್ಸಸ್(Cervical plexus), ಕುತ್ತಿಗೆ

16 petals

ತತ್ವ- ಆಕಾಶ ತತ್ವ



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಗುಣಗಳು

- ಮಾತನಾಡುವ ಕಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
- ಸಾಕ್ಷೀಭಾವ
- ನಿರ್ಲಿಪ್ತತೆ
- ಸಾಮೂಹಿಕತೆ

ವಿಶುದ್ಧಿ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

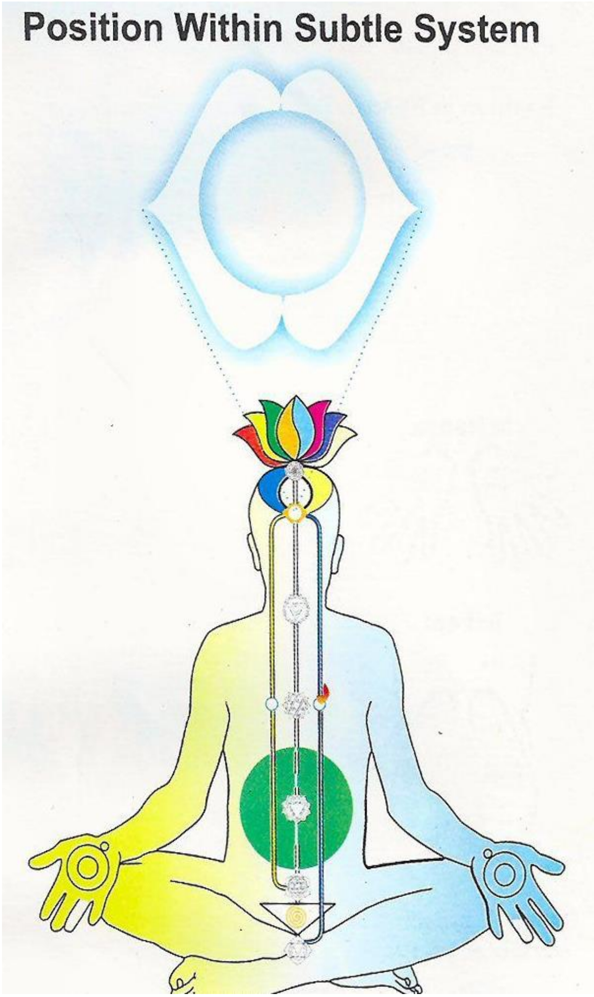
- ಕಿವಿ ಮೂಗು ಗಂಟಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು
- ನೆಗಡಿಯಾಗುವುದು
- ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಸರ್ವಿಕಲ್ ಸ್ಪಾಂಡಿಲೈಟಿಸ್

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ

<u>**ಸ್ಥಾನ**</u> – ಆಪ್ಟಿಕ್ ಥಿಆಸ್ಮಾ (Optic chiasma)

2 petals

ತತ್ವ- ಬೆಳಕು



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಗುಣಗಳು

- ಕ್ಷಮಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ
- ನಿರಹಂಕಾರಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ
- ನಿರ್ವಿಚಾರ ಸ್ಥಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ

ಆಜ್ಞಾ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

- ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಖಾಯಿಲೆಗಳು
- ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಅತಿಯಾದ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಅಹಂಕಾರ

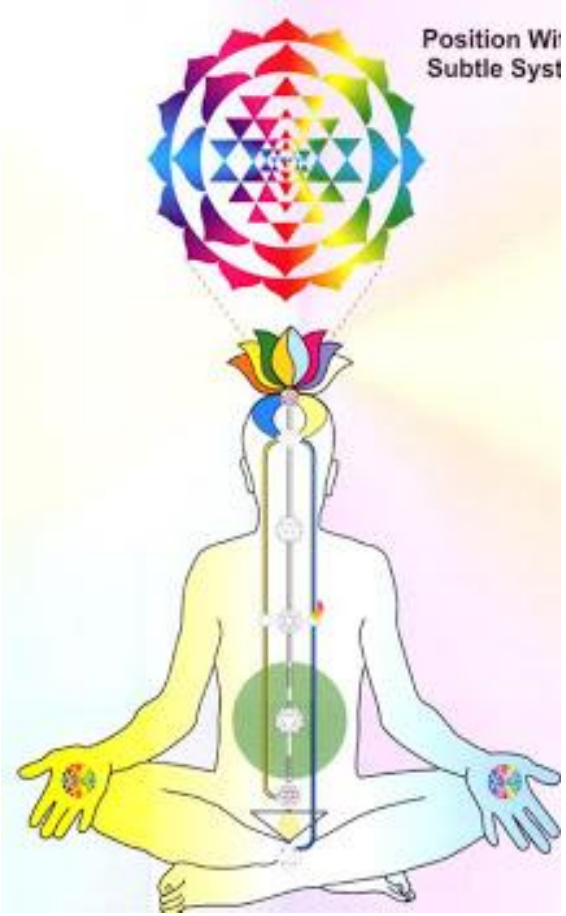
SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಸಹಸ್ತ್ರಾರ ಚಕ್ರ

<u>ಸ್ಥಾನ</u> – ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಿಂಬಿಕ್ ಪ್ರದೇಶ
(Limbic area of brain)

1000 petals

ತತ್ವ- ಎಲ್ಲ



SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಗುಣಗಳು

- ನಿರ್ವಿಚಾರ ಸ್ಥಿತಿ
- ನಿರಾನಂದದ ಸ್ಥಿತಿ
- ಎಲ್ಲ ಚಕ್ರಗಳ ಸಮನ್ವಯತೆ
- ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರದ ಅನುಭೂತಿ

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರ ಅಸಮತೋಲನವಾದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳು

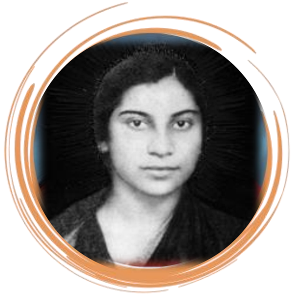
- ತಲೆನೋವು
- ಹುಚ್ಚುತನ
- ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು

ಪರಮ ಪೂಜ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ ನಿರ್ಮಲಾದೇವಿ

ಆರಂಭಿಕ ಜೀವನ

ಮಾರ್ಚ್ 21, 1923 ರಂದು

ಜನನ- ಚಿಂದ್ವಾರ, ಭಾರತ



1940s

ಲಾಹೋರ್‌ನ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಓದಿದರು

ಮಹಾತ್ಮ ಗಾಂಧಿಯವರ

ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಕ್ವಿಟ್ ಇಂಡಿಯಾ ಚಳವಳಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರು

1947

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರಾಜತಾಂತ್ರಿಕ ಸರ್ ಸಿ.ಪಿ.ಶ್ರೀವಾಸ್ತವ ಅವರನ್ನು ವಿವಾಹವಾದರು

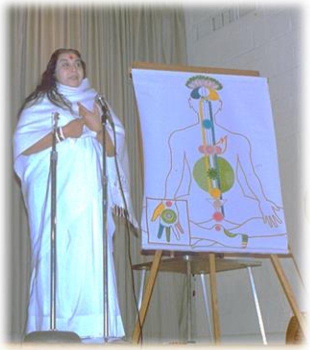
ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿಯಾಗಿದ್ದರು

ಸಹಜ ಯೋಗದ ನಾಂದಿ

5 ಮೇ 1970

ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರವನ್ನು ತೆರೆದ ಕಾರಣ - ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸಾಮೂಹಿಕ ಜಾಗೃತಿ

1970 ರಿಂದ, ಕುಂಡಲಿನಿ ಜಾಗೃತಿಯ ಅನುಭವವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಮತ್ತು ಜನರನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತಾ , ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದರು



ಇಂದು, ಸಹಜಾಯೋಗವನ್ನು 130 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನರು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. 7000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಧ್ಯಾನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಇವೆ

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ

2001 – ಮಾನವ ರತ್ನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
1995 - ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯ ಶಾಂತಿ ಪ್ರಶಸ್ತಿ
1993 - ದಿ ಪ್ರೆಸಿಡಿಯಂನ ಗೌರವ ಸದಸ್ಯ
ಪೆಟ್ರೋವ್ಸ್ಕಯಾ ಅಕಾಡೆಮಿ ಆಫ್ ಆರ್ಟ್ಸ್ ಅಂಡ್ ಸೈನ್ಸ್
1986 - ಇಟಾಲಿಯನ್ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ವರ್ಷದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ
ಶಾಂತಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಾಮನಿರ್ದೇಶನಗೊಂಡಿದ್ದರು
ಇನ್ನೂ ಹಲವು...

23 ಫೆಬ್ರವರಿ 2011

ವೈಕುಂಠಕ್ಕೆ ಸೇರಿದರು

ಮೊದಲ ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆ
ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ

ಕುಂಡಲಿನಿ ಶಕ್ತಿ ಜಾಗೃತಗೊಂಡಾಗ

- ✓ ನಮ್ಮ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಲ್ಲಿ / ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣನೇ ಅಥವಾ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿ ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ
- ✓ ನಾಡಿಗಳು ಒತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯ ಹರಿವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ
- ✓ ಚಕ್ರಗಳು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ನಾವು ಬೆರಳ ತುದಿಯಲ್ಲಿ , ಅಂಗೈಯ್ಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವ ಅನುಭವ ಪಡೆಯುತ್ತೇವೆ

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ 9 ಹಂತಗಳು

ಹಂತ 1

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು, ಎಡ ಹೃದಯದ
ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನೇ ?"

ಹಂತ 2

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು , ಎಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ
ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಗುರು ಆಗಿದ್ದೇನೆಯೇ ?“

ಹಂತ 3

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು , ಎಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ
ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ, ನಮಗೆ ಶುದ್ಧ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿ“

ಹಂತ 4

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು , ಎಡ ಹೊಟ್ಟೆಯ
ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ಸ್ವತಃ ನನ್ನ ಗುರು ಆಗಿದ್ದೇನೆ “

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಹಂತ 5

ಬಲಗೈಯನ್ನು, ಎಡ ಹೃದಯದ
ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ಶುದ್ಧ ಆತ್ಮನಾಗಿದ್ದೇನೆ"

(12 times)

ಹಂತ 6

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು, ಎಡ ಕತ್ತು ಮತ್ತು
ಭುಜ ಸೇರುವಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ವಾಗಿ ನಿರ್ದೋಷಿ !"

(several times)

ಹಂತ 7

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ

"ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ನಾನು ಎಲ್ಲರನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೇನೆ , ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ಕ್ಷಮಿಸಿದ್ದೇನೆ"

ಹಂತ 8

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ಬಲಗೈಯನ್ನು ತಲೆಯ
ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ

" ಹೇ ದೇವರೇ , ಗೊತ್ತಿದ್ದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೇ ನಾನು ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದ್ದರೆ ನನ್ನನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸಿ!”

(several times)

ಹಂತ 9

SAHAJA YOGA
Discover the Peace Within...

ನಿಮ್ಮ ಬಲಅಂಗೈಯನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು , ತಲೆಯಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಎಳು ಬಾರಿ ಗಡಿಯಾರ ಸುತ್ತುವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಬೇಕು

" ಶ್ರೀ ಮಾತಾಜಿ , ದಯವಿಟ್ಟು ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ನನಗೆ ನೀಡಿ!"